

La Scuola c'è più Giusta!



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
DEL COMUNE DI BRUGHERIO



Comune di Brugherio

Mangiare a scuola

A BRUGHERIO

Il Comune di Brugherio ha affidato il servizio di ristorazione delle proprie scuole così come di altre utenze, quali centri ricreativi, centro polifunzionale disabili, asili nido, anziani a domicilio, a CIR food s.c. in RTI con l'impresa Risto-Service S.r.l. fino ad agosto 2020. I pasti vengono preparati presso il Centro cottura di CIR food situato a Cinisello Balsamo in via Monfalcone e consegnati in tutte le scuole ad orari differenziati a seconda dell'organizzazione di ciascun istituto.

IL SERVIZIO E' RIVOLTO A:

- bambini e personale docente e non docente delle scuole dell'infanzia (inclusa la sezione primavera), delle scuole primarie e secondarie di 1° grado che usufruiscono della mensa;
- bambini iscritti ai Centri Ricreativi extrascolastici e relativo personale;
- utenti del Centro Polifunzionale Disabili (CPD) di via Oberdan e relativo personale;
- bambini del nido comunale Andersen;
- bambini del nido comunale Munari;
- anziani residenti nel Comune di Brugherio segnalati dai servizi sociali, per i quali l'impresa provvederà alla preparazione, al trasporto e alla consegna a domicilio in tutti i giorni feriali, escluso il sabato, di pasti monoporzionati refrigerati.

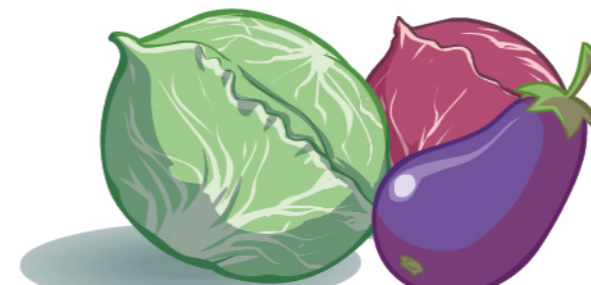
RILEVAZIONE DELLE PRESENZE

La rilevazione delle presenze in mensa viene effettuata a cura del personale scolastico e a cura del personale CIR food – Risto-Service. Ogni mese vengono forniti ai singoli istituti moduli che dovranno essere compilati giornalmente dalle insegnanti: entro le ore 9.00 per l'infanzia e secondaria Kennedy, entro le ore 9.15 per le scuole primarie.

Le eventuali variazioni dovranno essere comunicate dalla scuola telefonicamente entro le ore 10.00 al numero 02 66 59 41 69.

LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

I pasti vengono distribuiti da personale CIR food – Risto-Service. Le addette mensa condiscono i vari alimenti predisposti dal centro cottura (aggiunta di sugo alla pasta, brodo per il risotto, condimento per contorni, ecc...), allestiscono i carrelli termici per il mantenimento delle temperature, predispongono il campione giornaliero del pasto completo per eventuali controlli, e procedono alla distribuzione nei vari refettori.





CIR food

LA CULTURA DELLA RISTORAZIONE

CIR food propone una ristorazione scolastica che si qualifica attraverso la ricerca di modalità nutrizionali vicine alle esigenze dei bambini, rispettose della loro salute ma soprattutto che li sostiene nella formazione di un corretto approccio col cibo, attraverso la sperimentazione di nuovi gusti e la composizione equilibrata dei sapori. Una ristorazione scolastica che promuove la cultura dell'alimentazione sana e del benessere che è cura del corpo e conoscenza di se stessi rispetto alla fruizione del cibo.

La corretta alimentazione è parte integrante di uno stile di vita salutare. Da anni CIR food ha aperto un dialogo con genitori e insegnanti degli oltre 200.000 ragazzi delle scuole che gestisce, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione ed un'alimentazione sana e consapevole. Nel concreto offre attività didattiche per genitori, insegnanti e bambini che valorizzano le migliori caratteristiche dell'appalto (prodotti biologici, equo e solidali, provenienti dalle terre confiscate alla mafia).

CIR food



Il centro cottura pasti

DI CINISELLO BALSAMO

Per la produzione dei pasti per il Vostro Comune verrà utilizzata il nostro **Centro Cottura di proprietà di Cinisello Balsamo** situato in Via Monfalcone 40 ang. Via Trieste.

L'organizzazione proposta da CIR food presso il proprio centro pasti mette in rapporto l'operatività interna con la gestione del servizio, implementando un processo di miglioramento continuo che porta il centro a diventare anche un laboratorio "gastronomico" per la ristorazione scolastica, con il fine di ricercare il migliore equilibrio tra i principi di una corretta alimentazione ed il livello di gradimento dei piatti proposti. Il centro di cottura è in possesso delle seguenti certificazioni: ISO 9001-2008; UNI 10854; BS OHSAS 18001; SA 8000.

La potenzialità produttiva del Centro è di circa n. **8.000 pasti/giorno**. Il numero di pasti che produce attualmente è pari a n. 5.450; la capacità di produzione residua per turno è pari a n. 2.550.

Presso il centro di cottura di Cinisello Balsamo vengono prodotti, per turno, pasti esclusivamente dedicati al **servizio di ristorazione scolastica**; la scelta di non effettuare, all'interno del medesimo centro di cottura, produzioni per differenti tipologie di utenza (scolastica, socio sanitaria ecc) garantisce un maggior controllo dei processi produttivi e conseguente riduzione di eventuali errori.

Si precisa che all'interno del centro cottura sono state individuate le attrezzature impiegate in modo esclusivo per la preparazione dei pasti destinati all'utenza del comune di Brugherio.





Modalità

DI PAGAMENTO

Dal **7 settembre 2017** è possibile ricaricare il credito dei buoni pasto per il servizio scolastico.

La ricarica **può essere effettuata più volte l'anno secondo l'importo desiderato** presso l'elenco esercenti qui sotto riportato.

ELENCO ESERCENTI

- **Tabaccheria Cinquecento** via Torazza, 6
- **Pastificio Pirola e Manzoni** Via Dante, 14
- **Ice&coffee** Via della Vittoria, 32
- **Cartoleria Coccinella** Piazza Battisti 12
- **Caffè Lucignolo** Piazza Togliatti 11
- **Bar Tabaccheria presso Bennet**
- **Cartoleria, Edicola "Realizza un Sogno"** di Piazza Togliatti
- **Sportello Relazioni con il Pubblico presso Comunale di Brugherio,** Piazza C. Battisti 1

COME PROCEDERE

Comunicare all'operatore l'importo ed il codice su cui ricaricare denominato **PAN** (Codice unico, nominativo ed identificativo dello studente che lo accompagna durante tutto il percorso scolastico dall'asilo nido sino alla scuola media secondaria di 1 grado.) A fronte dell'importo ricaricato l'operatore rilascerà una ricevuta riepilogativa con il dettaglio dell'operazione

Alla fine dell'anno scolastico **il credito rimane a disposizione dell'utente per l'anno successivo**, oppure qualora sia terminato il percorso scolastico o non si utilizzi più il servizio mensa, previa domanda da presentarsi allo Sportello Relazioni con il Pubblico **si avrà diritto al rimborso dell'importo residuo che avverrà mediante bonifico bancario.**

PRENOTAZIONE PASTO

Il personale CIRfood provvederà giornalmente a raccogliere la prenotazione del pasto ed inserire la consumazione sul sistema informatico provvedendo ad addebitare il corrispettivo decurtandolo dalla disponibilità "saldo a credito".

Si può chiedere l'accesso personale ad una pagina web per poter controllare in tempo reale la propria situazione creditizia.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti dovranno essere effettuati con bancomat presso tutti gli esercenti e anche in contanti **presso la Tabaccheria 500**. Inoltre sarà possibile pagare **online attraverso il circuito mybank e carta di credito e ATM presso INTESA SAN PAOLO**.

MOROSITÀ

CIR food attiverà un servizio di messaggi sms che informerà l'utente in merito al debito riscontrato. Dopo l'invio del messaggio con sms, si provvederà a contattare telefonicamente il referente e successivamente all'inoltro di una prima lettera di sollecito e in caso di riscontro negativo, di ulteriori lettere di sollecito per l'avvio della procedura di riscossione coattiva con l'intervento dell'ufficio legale.

Per eventuali informazioni inerenti la regolarizzazione delle morosità e somme non versate **è possibile rivolgersi allo sportello Relazioni con il Pubblico presso la Sede Comunale** aperto nei seguenti giorni.

Lunedì: 9.00-13.00 - Martedì: 14.00-18.00 - Mercoledì: 9.00 -13.00 e 14.00-18.45 Giovedì: 9.00-13.00 e-mail: cp.brugherio@cirfood.com

MODALITÀ DI STORNO DEI PASTI

Nel caso in cui il genitore ritenga che siano stati prenotati uno o più pasti non consumati deve rivolgersi alla scuola la quale verificherà la fondatezza del reclamo e comunicherà a CIR food via e-mail **cp.brugherio@cirfood.com** il diritto dell'utente alla rettifica dell'importo addebitato.

CIR food, fatte le opportune verifiche rispetto alla regolarità della richiesta, provvederà di conseguenza alla modifica nel programma di prenotazione pasti e al ricalcolo delle tariffe addebitate. **le eventuali richieste di rettifica devono essere comunicate tassativamente entro la fine del mese oggetto della segnalazione. Non potranno essere accettate segnalazioni retroattive.**

Le eventuali variazioni dovranno essere comunicate dalla scuola telefonicamente **entro le ore 10:00 al numero 02 66 59 41 69.**

Insieme a voi

CI IMPEGNAMO A

Offrire ai bambini che mangiano a scuola un pasto gradevole ed equilibrato

Garantire la sicurezza igienica e nutrizionale dei pasti forniti

Favorire fin dall'infanzia l'adozione di comportamenti alimentari corretti

La sicurezza

ALIMENTARE

Il prerequisito della qualità del pasto a scuola è dato dalla sua sicurezza igienico-sanitaria. CIR food sceglie materie prime fornite solo da produttori certificati e di accertata qualità igienico-sanitaria.

Gli operatori sono continuamente formati alla prevenzione delle tossinfezioni alimentari; essi devono inoltre garantire una rigorosa applicazione dei manuali di autocontrollo aziendale che, oltre a contenere leggi e normative, descrivono le originali procedure CIR food tese al raggiungimento di un grado massimo di sicurezza.

Sistematici controlli (analisi di laboratorio, check list) vengono periodicamente predisposti da personale altamente professionalizzato che realizza visite ispettive molto accurate.



Qualità

DEI PRODOTTI



La scoperta e la valorizzazione della diversità è per CIR food un importante filo conduttore nell'ambito delle iniziative educative.

Il momento del pasto è un'occasione importante per sensibilizzare i bambini ad osservare e gustare piatti diversi, legati alle tradizioni alimentari locali ed etniche.

In questo senso il servizio di ristorazione scolastica dei Comuni di Brugherio ha puntato sulla qualità, coniugando la salute dei propri utenti con il gusto dei cibi tradizionali e l'attenzione al territorio locale.

FRUTTA BIOLOGICA

Albicocche, Arance, Ciliegie, Cocomero, Fragole, Kiwi, Limoni, Mandarini, Miyagawa, Mele, Melone, Nespole, Pesche, Nettarine, Prugne, Susine, Uva, Banane.

PRODOTTI A KM ZERO, PRODUZIONE IN LOMBARDIA

Riso Paraboiled Bio, Crostini, Ravioli di magro Bio, Farina di mais Bio, Pizza fresca, Focaccia, Salsaccia, würstel, isalate IV gamma Bio, Yogurt Bio, Budino Bio, Biscotti Bio, Carne bovina, Mozzarella Bio, Ricotta vaccina Bio, Pancetta, Salame Milano.

PRODOTTI A FILIERA CORTA

Pane, Pasta di Semola a grano duro Bio, Farro perlato Bio, Gnocchi Bio, Pasta surgelata per lasagne, Pomodori pelati Bio, Pesto fresco Bio, Fagioli secchi Bio, Lenticchie secche Bio, Farina di frumento "00", Carni avicole di pollo Bio, Carni avicole di tacchino, Carni suine Bio, Minestrone Bio, Patate Bio, Broccoli Bio, Carote Bio, Cavolfiori Bio, Piselli Bio, Fagiolini Bio, Biete Bio, Spinaci Bio, Zucchine Bio, Olio EVO Bio, Aceto di vino Bio, Cracker Bio, grissini, Gelato, Crostatina, Plumcake Bio, Latte fresco, Platessa gelo impanata, Spada gelo tranci, Merluzzo gelo nugghy, Tonno conserva, Uova pastorizzate Bio, Pangrattato Bio, Latte UHT Bio, Burro Bio, Fontal, Formaggio spalmabile, Prosciutto cotto.

PRODOTTI DOP E IGP

Pane, Fontina, Asiago, Mortadella, Bresaola della Valtellina, Prosciutto crudo, Grana Padano.

Procedure di gestione

DIETE SPECIALI

- Ricezione dei certificati medici: la ricezione dei certificati nuovi/aggiornati avviene attraverso l'invio all'indirizzo email cp.brugherio@cirfood.com oppure allo sportello CIR presso il Comune di Brugherio nelle giornate di mercoledì ore 9-13 e 14-18.45 presso ufficio anagrafe, lunedì e giovedì ore 9-13 e martedì ore 14-18 presso ufficio ingresso Sala Consiliare.

Il certificato medico viene corredato dalla specifica richiesta di dieta speciale, debitamente compilata e firmata, che contiene anche il consenso al trattamento dei dati personali.

- Gestione elenchi dei bambini con dieta speciale: per ogni plesso sono preparati gli elenchi che contengono tutti nominativi dei bambini che necessitano di dieta speciale e relativa richiesta dietetica

- Elaborazione e Distribuzione dei Menù: la dietista elabora i menù personalizzati per ogni bambino con dieta speciale essi vengono inviati al refettorio, per mail al Comune e consegnati in copia alla famiglia

- Prenotazione giornaliera: giornalmente durante l'inserimento delle anagrafiche, gestito da Cirfood, viene associata la dieta ad ogni bambino con dieta speciale;

- Confezionamento: la procedura aziendale prevede che per i celiaci, favici e allergici tutte le componenti del pasto vengono confezionate in vaschette monouso termo sigillate anche qualora il piatto del menu comune possa essere idoneo per la patologia.

- Controlli di preparazione e confezionamento

- al fine di garantire la verifica della corretta preparazione della dieta, ogni fase di produzione delle diete speciali risulta tracciata attraverso la compilazione di un modulo di controllo

- Ricevimento e controllo diete al terminale: al ricevimento dei pasti per prima cosa le addette controllano la corretta presenza e corrispondenza delle diete speciali. In caso di anomalie si contatta immediatamente il centro cottura.

- Somministrazione: l'addetta incaricata procede alla riattivazione delle diete mediante apposito microonde, dando la priorità ai pasti per celiaci. Tutte le pietanze calde vengono preventivamente condite presso il Centro Cottura, pertanto, per i soli contorni freddi, l'addetta provvede ad effettuare il condimento appena prima della loro somministrazione, mediante condimenti (olio, aceto e sale) dedicati e conservati in contenitore identificato con apposita etichetta.

Per quanto riguarda le diete per celiaci, favici e allergici, il pasto deve essere consumato nel medesimo piatto monoporzione; per i bambini celiaci inoltre viene utilizzata brocca e bicchiere dedicati.

Le diete speciali devono tassativamente essere distribuite prima degli altri pasti. se le classi arrivano in modo differenziato in refettorio, per ogni classe procedere prima a somministrare le diete di quella classe e solo successivamente procedere al resto della distribuzione al termine della somministrazione delle diete speciali l'addetta appone una firma sul Modulo per attestare la consegna al bambino allergico della sua dieta speciale.



La piramide DELLA SALUTE

Tutti i cibi hanno una loro collocazione in un'alimentazione che risponde alle nostre esigenze nutrizionali, sociali e psicologiche.

Nessun cibo è proibito, ma per il controllo del peso è necessario scoprire il giusto equilibrio alimentare. Un utile strumento viene offerto dalla Piramide Alimentare.

Una corretta alimentazione giornaliera rispetta le porzioni della piramide alimentare, cioè:

FRUTTA E VERDURA (4-5 porzioni)

CEREALI, PANE, PASTA (3-4 porzioni)

CARNE, PESCE, LEGUMI, LATTE E DERIVATI (2-3 porzioni)

GRASSI E ZUCCHERI AGGIUNTI (1-3 porzioni)



La Piramide Alimentare

LIMITARE

CARNE ROSSA. INSACCATI. BURRO

LIMITARE

DOLCIUMI. BEVANDE GASSATE

2 PORZIONI SETTIMANALI

FORMAGGI

1-2 PORZIONI SETTIMANALI

UOVA. TUBERI. RADICI

MAX. 3 PORZIONI SETTIMANALI

CARNE

POLLO. TACCHINO. VITELLO. MANZO MAGRO

MAX. 3 PORZIONI SETTIMANALI

CARNE

MAIALE MAGRO. AGNELLO. CONIGLIO. ANATRA

3-4 PORZIONI SETTIMANALI

PESCE

ALICI. SARDE. CALAMARI. MERLUZZO. GAMBERI. ECC.

4-5 PORZIONI SETTIMANALI

LEGUMI

FAGIOLI. LENTICCHIE. PISELLI. CECI. SOIA. FAVE

1 PORZIONE AL GIORNO

NOCI. SEMI

1-2 PORZIONI AL GIORNO

LATTE. YOGURT

3-5 PORZIONI AL GIORNO

CEREALI

GRANO. MAIS. FARRO. ORZO. SORGO. MIGLIO. GRANO SARACENO. QUINOA. RISO PARBOILED. PREFERIRE CEREALI INTEGRALI

3-5 PORZIONI AL GIORNO

FRUTTA E ORTAGGI

POMODORI. MELANZANE. CAROTE. ARANCE. ALBICOCHE. OKRA. VARIARE COLORI E CONSISTENZE DI FRUTTA E ORTAGGI



ACQUA

ASSUNZIONE GIORNALIERA ADEGUATA

SEMPRE

SALE MODERARE SEMPRE L'UTILIZZO DEL SALE NEI PASTI

ATTIVITA' FISICA ADEGUATO RIPOSO

CONVIVIALITA'. BIODIVERSITA' E STAGIONALITA'. PRODOTTI LOCALI ED ECOLOGICI



Piramide Alimentare tratta da: Piramide Alimentare Transculturale, SIP, Società Italiana Pediatria, 2015 www.sip.it

SCUOLA PRIMARIA E DELL'INFANZIA • MENU AUTUNNO INVERNO 2017/2018 •

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
<i>Lunedì</i>	Pasta al pomodoro Pepite di pollo* Erbette all'olio* Frutta di stagione Pane integrale	Ravioli in brodo vegetale Frittata al formaggio Patate al forno* Frutta di stagione Pane integrale	Passato di verdura* con crostini Wurstel di suino Crauti Frutta di stagione Pane integrale	Gnocchi al pomodoro Affettato a rotazione^ Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane integrale
<i>Martedì</i>	Risotto allo zafferano Polpette di carne al pomodoro* ½ Piselli all'olio* Frutta di stagione Pane	Riso e piselli* Pollo arrosto Insalata Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al pesto Bocconcini di merluzzo* Zucchine saporite* Frutta di stagione Pane	Pasta agli aromi e grana Bocconcini di pollo al pomodoro Carote cotte* Frutta di stagione Pane
<i>Mercoledì</i>	Pastina in brodo vegetale Formaggio a rotazione° Patate all'olio* Frutta di stagione Pane	Pasta con crema ai formaggi Tonno Carote a fili Yogurt alla frutta Pane	Riso al pomodoro Formaggio spalmabile Insalata e mais Gelato Frutta di stagione Pane	Crema di lenticchie con pasta Bastoncini di merluzzo* Fagiolini all'olio* Frutta di stagione Pane
<i>Giovedì</i>	Pizza margherita ½ razione di Prosciutto cotto Insalata verde Gelato Cracker/Grissini	Vellutata di verdure* Spezzatino di manzo Polenta Frutta di stagione Pane	Pastina in brodo vegetale Lonza alla pizzaiola Purè Frutta di stagione Pane	Lasagne alla bolognese* ½ razione di Mozzarella Insalata mista Dolcetto Pane
<i>Venerdì</i>	Pasta integrale al pesto Platessa impanata* Carote cotte* Frutta di stagione Pane	Pasta in salsa rosa Tortino di legumi* Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane	Pasta in salsa mimosa Tortino vegetale* Misto di insalata, carote e olive Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al ragù di verdure* Frittata alle zucchine* Carote a fili Frutta di stagione Pane

^affettato a rotazione tra prosciutto cotto, mortadella, salame, bresaola, affettato di tacchino. °formaggio a rotazione tra primosale, italico, asiago, latteria, formaggio fresco.

N.B: i primi piatti comprendono il formaggio grana servito a parte. eventuali variazioni di menu potrebbero verificarsi per problemi di approvvigionamento.

Si informano i consumatori allergici o intolleranti, o chi per essi (genitori o familiari, etc...), a porre attenzione che negli alimenti e nelle bevande preparati e somministrati possono essere contenuti uno o più dei seguenti allergeni come ingrediente o in tracce derivanti dal processo produttivo: cereali contenenti glutine, frutta a guscio, crostacei, sedano, uova, senape, pesce, semi di sesamo, arachidi, anidride solforosa e solfiti, soia, lupini, latte, molluschi, e loro derivati. Poiché le informazioni relative alla presenza di soggetti allergici sono state raccolte in precedenza mediante la presentazione di idonea certificazione medica, in fase di produzione verranno formulati pasti personalizzati, privi di ingredienti o tracce per cui risulta documentata una sensibilizzazione e/o allergia.

SCUOLA PRIMARIA E DELL'INFANZIA • MENU PRIMAVERA ESTATE 2017/2018 •

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
<i>Lunedì</i>	Pasta al pomodoro Pepite di pollo* Erbette all'olio* Frutta di stagione Pane integrale	Ravioli in brodo vegetale Frittata al formaggio Patate al forno* Frutta di stagione Pane integrale	Passato di verdura* con crostini Wurstel di suino Crauti Frutta di stagione Pane integrale	Gnocchi al pomodoro Affettato a rotazione^ Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane integrale
<i>Martedì</i>	Risotto allo zafferano Polpette di carne al pomodoro* ½ Piselli all'olio* Frutta di stagione Pane	Riso e piselli* Pollo arrosto Insalata Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al pesto Bocconcini di merluzzo* Zucchine saporite* Frutta di stagione Pane	Pasta agli aromi e grana Bocconcini di pollo al pomodoro Carote cotte* Frutta di stagione Pane
<i>Mercoledì</i>	Pastina in brodo vegetale Formaggio a rotazione° Patate all'olio* Frutta di stagione Pane	Pasta con crema ai formaggi Tonno Carote a fili Yogurt alla frutta Pane	Riso al pomodoro Formaggio spalmabile Insalata e mais Gelato Frutta di stagione Pane	Crema di lenticchie con pasta Bastoncini di merluzzo* Fagiolini all'olio* Frutta di stagione Pane
<i>Giovedì</i>	Pizza margherita ½ razione di Prosciutto cotto Insalata verde Gelato Cracker/Grissini	Vellutata di verdure* Spezzatino di manzo Polenta Frutta di stagione Pane	Pastina in brodo vegetale Lonza alla pizzaiola Purè Frutta di stagione Pane	Lasagne alla bolognese* ½ razione di Mozzarella Insalata mista Dolcetto Pane
<i>Venerdì</i>	Pasta integrale al pesto Platessa impanata* Carote cotte* Frutta di stagione Pane	Pasta in salsa rosa Tortino di legumi* Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane	Pasta in salsa mimosa Tortino vegetale* Misto di insalata, carote e olive Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al ragù di verdure* Frittata alle zucchine* Carote a fili Frutta di stagione Pane

Per la preparazione dei pasti saranno utilizzati i seguenti prodotti/ingredienti da agricoltura biologica:

pasta di semola e pasta di semola integrale - riso parboiled - farro - ravioli di magro - pomodori pelati/polpa - pesto - farina di frumento - petto di pollo - lonza - uovo pastorizzato pan grattato - latte uht - burro - mozzarella - ricotta - insalate - **verdure surgelate:** minestrone - patate - broccoli - carote a rondelle - cavolfiori - piselli - fagiolini - spinaci - zucchine olio extravergine d'oliva - aceto di vino - frutta fresca - cracker - yogurt alla frutta - plum cake - latte fresco per merende scuole infanzia.

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
<i>Lunedì</i>	Pasta al pomodoro Pepite di pollo* Erbette all'olio* Frutta di stagione Pane integrale	Ravioli in brodo vegetale Frittata al formaggio Patate al forno* Frutta di stagione Pane integrale	Passato di verdura* con crostini Wurstel di suino Crauti Frutta di stagione Pane integrale	Gnocchi al pomodoro Affettato a rotazione^ Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane integrale
<i>Martedì</i>	Risotto allo zafferano Polpette di carne al pomodoro* ½ Piselli all'olio* Frutta di stagione Pane	Riso e piselli* Pollo arrosto Insalata Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al pesto Bocconcini di merluzzo* Zucchine saporite* Frutta di stagione Pane	Pasta agli aromi e grana Bocconcini di pollo al pomodoro Carote cotte* Frutta di stagione Pane
<i>Mercoledì</i>	Pastina in brodo vegetale Formaggio a rotazione^ Patate all'olio* Frutta di stagione Pane	Pasta con crema ai formaggi Tonno Carote a fili Yogurt alla frutta Pane	Riso al pomodoro Formaggio spalmabile Insalata e mais Gelato Pane	Crema di lenticchie con pasta Bastoncini di merluzzo* Fagiolini all'olio* Frutta di stagione Pane
<i>Giovedì</i>	Pizza margherita ½ razione di Prosciutto cotto Insalata verde Gelato Cracker/Grissini	Vellutata di verdure* Spezzatino di manzo Polenta Frutta di stagione Pane	Pastina in brodo vegetale Lonza alla pizzaiola Purè Frutta di stagione Pane	Lasagne alla bolognese* ½ razione di Mozzarella Insalata mista Dolcetto Pane
<i>Venerdì</i>	Pasta integrale al pesto Platessa impanata* Carote cotte* Frutta di stagione Pane	Pasta in salsa rosa Tortino di legumi* Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane	Pasta in salsa mimosa Tortino vegetale* Misto di insalata, carote e olive Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al ragù di verdure* Frittata alle zucchine* Carote a fili Frutta di stagione Pane

Per la preparazione dei pasti saranno utilizzati i seguenti prodotti/ingredienti da agricoltura biologica:

pasta di semola e pasta di semola integrale - riso parboiled - farro - ravioli di magro - pomodori pelati/polpa - petto - farina di frumento - petto di pollo - lonza - uovo pastorizzato
pan grattato - latte uht - burro - mozzarella - ricotta - insalate - **verdure surgelate:** minestrone - patate - broccoli - carote a rondelle - cavolfiori - piselli - fagiolini - spinaci - zucchine
olio extravergine d'oliva - aceto di vino - frutta fresca - cracker - yogurt alla frutta - plum cake - latte fresco per merende scuole infanzia.

Dieci regole

PER ESSERE IN FORMA

- 1 Varia spesso la tua alimentazione. Per assicurare tutti i nutrienti al tuo corpo, ogni pasto deve variare giorno per giorno.
- 2 Fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena. In questo modo la tua attenzione sarà migliore nello studio.
- 3 Fai colazione, è una buona abitudine. Non saltarla. Devi "ricaricarti" dal lungo digiuno notturno.
- 4 Non superare con la merenda a scuola il 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno. Se troppo ricca, riduce l'appetito a pranzo che consumerai in quantità insufficiente alterando, così, il giusto ritmo.
- 5 Mangiucchiare continuamente tutto il giorno è sbagliato. Introducendo più cibo del dovuto costringi il tuo organismo ad una continua e dannosa digestione.
- 6 Sui prodotti confezionati puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ti aiuterà a mangiare la quantità giusta. Imparerai molte cose utili e potrai tenere sotto controllo carenze o eccessi alimentari.
- 7 Cerca di non mangiare mentre studi o guardi la televisione. Il cibo merita una giusta pausa. Rilassati e gusta ciò che stai mangiando.
- 8 Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma. Il movimento spontaneo ti aiuta a spendere l'energia che introduci con il cibo più di quanto non pensi.
- 9 Controlla regolarmente peso e altezza. Se il peso corre più veloce dell'altezza, rallenta la sua corsa con maggior movimento e con più attenzione a ciò che mangi.
- 10 L'attività fisica e lo sport favoriscono una crescita equilibrata. Mantengono allenato il tuo sistema muscolare e in buone condizioni il tuo sistema cardiocircolatorio.



• FRUTTA E ORTAGGI DI STAGIONE •

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
AGLIO												
ASPARAGO												
BARBABIETOLA												
BIETOLA												
BROCCOLO												
CARCIOFO												
CARDO												
CAROTA												
CAVOLO												
CAVOLFIORE												
CAVOLO DI BRUXELLES												
CETRIOLO												
CICORIA												
CIME DI RAPA												
CIPOLLINE												
CIPOLLA												
FAGIOLI												
FAGIOLINI												
FAVE/BACCELLI												
FINOCCHIO												
INDIVIA												
LATTUGA												
MELANZANA												
PATATA												
PEPERONE												
PISELLI												
POMODORO												
PORRO												
RADICCHIO												
RAPA												
RAVANELLO												
RUCOLA												
SCALOGNO												
SCAROLA												

• FRUTTA E ORTAGGI DI STAGIONE •

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
SCORZONERA												
SEDANO												
SPINACI												
TOPINAMBUR												
ZUCCA												
ZUCCHINA												

ALBICOCCA												
ANGURIA												
ARANCIA												
CACHI/DIOSPERO												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICO												
FICO D'INDIA												
FRAGOLA												
KIWI												
LAMPONE												
LIMONE												
MANDARINO												
MELA												
MELOGRANA												
MELONE												
MIRTILLO												
MORA												
NESPOLA												
PERA												
PESCA												
POMPELMO												
PRUGNA												
RIBES												
SORBA												
SUSINA												
UVA												

Cos'è l'educazione

ALIMENTARE

L'educazione alimentare è il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini nutrizionali, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti ed un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.

(OMS – FAO)

